

---

## Oppskrift på disputas

---

### LEGELIVET

MARTE SYVERTSEN

marsyv@vestreviken.no

Marte Syvertsen er lege i spesialisering og doktorgradsstipendiat ved Nevrologisk avdeling i Vestre Viken, Drammen.

---

**Det er enkelt å arrangere bryllup. Da skal du bare si «ja».  
Disputas derimot – det er noe helt annet.**



Foto: privat

I løpet av 2018 ble det avlagt 1 564 doktorgradsavhandlinger i Norge, hvorav 487 var innen medisin og helsefag (1). Prosessen kulminerer i disputas: en høytidelig dag med lange tradisjoner. For doktoranden er det neppe noe annet tidspunkt i livet en er utsatt for større fokus og press. Dagen kan oppsummeres som en flere timer lang muntlig eksamen med publikum, hvor publikumet er dem som betyr aller mest i livet ditt: mentorer, forbilder, kollegaer, ledere, familie og venner.

Det finnes både skrevne og uskrevne regler for en disputas, og det meste av formalia er godt dokumentert. Når det gjelder gode råd, kan det være litt vanskeligere å finne frem.

I 2019 blir jeg en av tellestrekene i statistikken over doktorgrader for medisin og helsefag. Nå skal jeg fortelle deg det jeg visste og det jeg skulle ønske jeg visste før jeg prosesserte inn i Runde Auditorium en kjølig dag i september.

Først og fremst: Mange er imponerte over hvor *smarte* folk med doktorgrad er. Men en doktorgrad handler egentlig mest om utholdenhet. Du må holde ut gjentagende, repetitivt og møysommelig arbeid. Du må holde ut avslag på søknader og strenge

fagfelle vurderinger. Du må holde ut regnefeil og skriving i ensomhet, manglende data og skjemabasert byråkrati. Men du går på en ny sti, legger en stein til et større byggverk, leter etter ting vi ikke visste før. Derfor holder du ut.

**«Disputasen er en fest, selv om det først går opp for deg når alt er over»**

På disputasen skal verden (din verden) se hva du har gjort. Disputasen er en fest, selv om det først går opp for deg når alt er over. Resten tar vi punktvis:

- Jobb deg gjennom den skriftlige innstillingen fra bedømmelseskomiteen parallelt med at du leser avhandlingen din grundig. Formuler og noter svar til spørsmål komiteen har reist. Beregn god tid på dette. Jeg tenkte at to–tre hele arbeidsuker til alle forberedelser var romslig. Det var det ikke.
- Du skal oppsummere arbeidet ditt på ca. 20 minutter før utspørringen starter. Gjør dette ferdig og øv på det i god tid før du får tema for prøveforelesning.
- Når du har fått tema for prøveforelesning: Skaff deg oversikt før du lager manus. Søk opp relevante podkaster du kan høre på mens du henger opp klesvask. (Du må ha rene klær selv om du forbereder disputas.) Se på TED-talks om ditt tema. Les gode oversiktsartikler. Ta en prat med en kollega som har bedre innsikt enn deg.
- Ha et ryddig forhold til bildebruk og opphavsrett. Invester i et kort abonnement hos et bildearkiv.
- Bestill noen ekstra kopier av avhandlingen fra trykkeriet. Dette er boka di! Det er fint å ha noen liggende.
- Øv på prøveforelesning i et stort rom. Det er forskjell på kontoret ditt og auditoriet.
- Du skal arrangere middag. Hvis du noen gang skal engasjere nettverket ditt, så er det nå. Deleger oppgaver. La mamma hente kakene, la pappa kjøpe inn konjakk – eller omvendt.
- Arranger generalprøve med veiledere. Nå er du der snart. Det er lov å glede seg litt.
- På selve dagen: Ta på gode sko. Du skal stå oppreist i flere timer.

**«Dette er også opponentenes dag. De har brukt mye av sin tid på ditt arbeid»**

- Ha følgende tilgjengelig: drikke, nødproviant, hodepinetabletter, avslått telefon, back-up minnepinne, folk som kan roe deg ned.
- Sjekk at du har forstått *alt* det tekniske i auditoriet. Det blir alltid dill når du skal ta på en myggmikrofon foran publikum. Test på forhånd.
- Spis lunsj selv om du ikke er sulten. Sørg for å drikke (ikke bare kaffe).
- Husk: Dette er også opponentenes dag. De har brukt mye av sin tid på ditt arbeid. Alt de peker på kommer til å gjøre deg til en bedre forsker.

Til slutt: Denne dagen blir et minnesmerke i livet ditt. Ta det innover deg, og smil til kamera. Det beste er kanskje at alle forberedelsene er over, for du har ikke bare forsvart din doktorgrad, du har også vært med på uoffisielt verdensmesterskap i logistikk. Gratulerer.

---

## LITTERATUR

1. Sparebakken B. Doktorgradsstatistikk – Tabeller og figurer. Oslo: Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning, 2019. <https://www.nifu.no/wp-content/uploads/2019/03/Figurer-og-tabeller-1980-2018.pdf> Lest 30.10.2019.

---

Publisert: 9. desember 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0700  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.